

't Kruidenvrouwtje

programma 2010 - 2011



Voetreflexmassage

Voetreflexmassage is een eenvoudige natuurgeneeskundige therapie die door iedereen te leren is. Het uitgangsprincipe is dat alle organen en lichaamsdelen door energiestromen met bepaalde reflexgebieden in de voet verbonden zijn. Zo kan door massage van de voeten een gunstige invloed worden uitgeoefend op de hele mens.

In veel gevallen zal voetreflexmassage een zeer effectieve geneesmethode blijken te zijn. Het aanleren van de juiste techniek is van groot belang voor het succesvol toepassen van voetreflexmassage. De manier waarop deze techniek wordt toegepast, dat wil zeggen: de aandacht waarmee gewerkt wordt, speelt hierin een grote rol. Door aandacht als voornaamste voertuig te gebruiken geef je ruimte aan zowel het lichamelijke als het geestelijke aspect van de mens.



Tijdens deze cursus leer je niet alleen de basistechniek maar ook verschillende grepen en toepassingen. Elke les heeft naast een theoretisch ook een praktisch gedeelte waarin we met elkaar kunnen oefenen. Uiteraard is er ruimte voor het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen.

De lesdagen zijn op **28 en 29 januari 2011, 18 en 19 februari, 18 en 19 maart, 15 en 16 april en 6 en 7 mei**. De lessen zijn van 9.30 tot 16.00 uur. De cursus kost 500 euro (betalen in termijnen is mogelijk). Een handig werkboek is inbegrepen.

Lezingen

- Geneeskracht groente en fruit - 8 sept.
- Alvleesklier-enzymen - 13 oktober
- Zuur-basen evenwicht - 10 november
- De huid - 8 december

Aanvang: 19.30 uur. Kosten: 10 euro. Locatie: Hoitebuorren 33, Nijemirdum. Reserveren is aan te bevelen, er is maar beperkt plaats.

Op de website
www.kruidenvrouwtje.nl
staat het uitgebreide programma.

Kankerpreventie

Een normale cel doorloopt een aantal fasen voordat er sprake is van een kankercel. Wat doet het lichaam om deze ontwikkeling te remmen en hoe weet een kankercel zichzelf te beschermen tegen deze aanvallen? Als we weten wat er gebeurt kunnen we heel gericht preventieve maatregelen nemen. Maatregelen die ons lichaam helpen de boel onder controle te houden. Maatregelen die voorkomen dat de zaak écht uit de hand loopt. Wat we gaan doen zijn juist die dingen inzetten waar 'jonge' kankercellen een bloedhekel aan hebben. Dingen waar ze stiekem helemaal niet op zitten te wachten. We gaan 'anti-groei' gebruiken en we gaan 'anti-het-is-hier-prachtig' en 'anti-ik-zit-hier-lekker' inzetten.

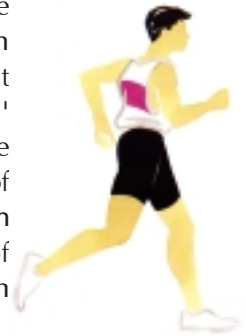
We gaan het over voeding, kruiden en andere preventieve maatregelen hebben. We gaan het niet hebben over de behandeling van kanker, dat is voorbehouden aan specialisten en therapeuten.

Op: **zaterdag 13 november** van 9.30 tot 16.00 uur.
Kosten: 60 euro. Locatie: Nijemirdum.

Sport en voeding

Wie veel in beweging is moet goed eten. En daar gaan we al, wat is namelijk goed en wie bepaald dat? Is dat wat we doen omdat we het altijd zo deden en omdat iedereen het zo doet eigenlijk wel oké? Of kan het ook anders? Of moet het misschien juist anders?

Deze dag gaan we het uitgebreid hebben over (veel en/of explosieve) beweging en de eisen die daardoor gesteld worden aan het lichaam. Kracht én duursport. We kijken naar verschillende biochemische processen zodat helder wordt wat het lichaam écht nodig heeft in verschillende situaties. Hoe kun je de 'motor' en het 'uithoudingsvermogen' op cellulair niveau optimaliseren? Hoe kun je invloed uitoefenen op 'spiermassa' en hoe op 'vetmassa'. Wat heeft het lichaam nodig om de boel te regenereren, te repareren of om de hersteltijd na een wedstrijd te minimaliseren? Hoe ontstaan blessures en waarom is de een gevoeliger dan de ander? Wat eet je vóór, tijdens of na een training of wedstrijd en wat kun je beter laten staan? Welke voedingsmiddelen werken vóór je en welke tégen je? Allemaal vragen die tijdens deze themadag beantwoord gaan worden.



We gaan het niet hebben over trainingsschema's en trainingsofbouw, dat is het vakgebied van trainers. We gaan het wél hebben over het lichaam, regeneratie, reparatie en de relatie tot macro- en micronutriënten.

Op: **zondag 17 oktober** van 9.30 tot 16.00 uur.

Kosten: 60 euro.

Locatie: Nijemirdum (Friesland).

Voeding - orthomoleculair

Ons lichaam is een ingenieus systeem van biljoenen samenwerkende cellen. Om goed te kunnen functioneren zijn deze cellen afhankelijk van de juiste bouwstoffen. En die worden geleverd door onze voeding. Dat wat we binnenkrijgen bepaalt uiteindelijk het functioneren van de cellen. En -niet onbelangrijk- ons voedingspatroon bepaalt in grote mate het 'welbevinden' van deze lichaamscellen.

Tijdens deze cursus gaan we onze voeding 'uit elkaar pluizen'. Wat zit er allemaal in en wat doet dat met ons lichaam? Maar ook: wat doet dat in ons lichaam, wat zijn de fysiologische stappen?



We kijken naar eiwitten, vetten en koolhydraten, naar vitamines en mineralen. Wat gebeurt daarmee in ons lichaam en wat is de reactie van ons lichaam als bepaalde grondstoffen niet of nauwelijks aanwezig zijn? Wat is het verband tussen bepaalde ziektebeelden en voeding?

Na deze cursus kun je een weloverwogen keuze maken, je weet dan van de hoed én de rand.

De cursus is van **maandag 22 tot en met vrijdag 26 november**. De lessen zijn van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 250 euro. Locatie: Nijemirdum.

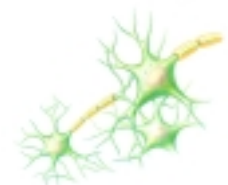
Autisme

Bij autisten vinden we afwijkingen in de neurologische structuren van de hersenen en de functie daarvan. Daarmee weten we wát er aan de hand is maar nog niet wat de oorzaak is. De wetenschap focust zich al jaren op het vinden van aangeboren stofwisselingsfouten bij deze vermeende 'hersenziekte' maar heeft nog geen genetisch defect kunnen vinden. En misschien is dat er ook niet en wordt autisme en autistiform gedrag veroorzaakt door bepaalde omgevingsfactoren. Factoren die juist in de groei en ontwikkelingsfase van de hersenen een enorme invloed hebben en schade kunnen veroorzaken.

We gaan kijken welke factoren een positieve invloed hebben op de ontwikkeling van hersenweefsel. We gaan ook in kaart brengen welke 'vandalen' er zijn en wat het effect is. En als we dat allemaal weten kunnen we misschien wel een zinvol therapieconcept in elkaar zetten, wie zal het zeggen....

Op: **zondag 19 december** van 9.30 tot 16.00 uur.

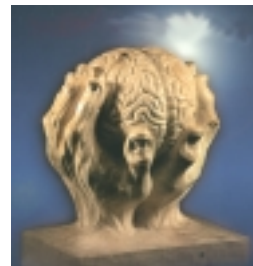
Kosten: 60 euro. Locatie: Nijemirdum.



Depressie

Depressiviteit is volgens het zakwoordenboek der geneeskunde de verzamelnaam voor onaangename gemoedstoestanden met als belangrijkste symptomen: sombere stemming, remming van de gedachtegang, lusteloosheid, onmachtgevoelens, gevoel van zwaarte, slapeloosheid, obstipatie, gebrek aan eetlust, gewichtsverlies en langzame hartslag.

Tot zover hoe depressie er voor de buitenwereld uit ziet maar wat ligt eraan ten grondslag? Welke 'oorzaken' kunnen we vinden? Hoe wordt een depressie veroorzaakt?



Uit onderzoeken blijkt dat bij mensen met een depressie biochemische veranderingen worden geconstateerd in de dopamine, serotonine, noradrenaline, histamine en endorfine stofwisseling. Kortom: depressie is een zeer complexe aandoening waarbij een groot aantal werkingsmechanismen een rol kunnen spelen. De moderne psychiatrie probeert door middel van medicatie in te grijpen op genoemde mechanismen. Dit vanuit de optiek: stofje x is te weinig, dus we proberen de uitstoot ervan te stimuleren of we zorgen dat het 'langer blijft hangen' of dat het 'langzamer wordt weggevangen'. Bijkomend dilemma is natuurlijk dat stofje x niet alleen een rol speelt bij de totstandkoming van het ziektebeeld maar ook andere processen in het lichaam aanstuurt of beïnvloedt. Ga je hier met 'hoeveelheden' prutsen dan zie je aan de 'bijwerkingen' welke processen nog meer beïnvloed worden. Dat draagt dus niet bepaald bij een permanente oplossing.

We proberen deze dag helder te krijgen welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van die verschillende stoornissen. Wat ligt eraan ten grondslag, hoe komt het dat die biochemische stoornissen überhaupt optreden en blijven bestaan. Pas als je dat weet, kun je iets doen aan de stoornis. Pas dan kun je het probleem daadwerkelijk oplossen. En daar heb je beslist geen MAO remmers, tricyclische antidepressiva of specifieke receptorblokkers voor nodig.

Op: **zondag 8 januari 2011**

Kosten: 60 euro.

Locatie: Nijemirdum (Friesland).

Geïnteresseerd in een van de onderwerpen? U kunt zichzelf via mail (info@kruidenvrouwtje.nl) of telefoon (0514-572461) opgeven.

Binnenweek

Dit wordt een bijzondere week omdat we ons uitsluitend gaan bezighouden met de binnenkant. Dit is voor ons mensen een vaag begrip. De binnenkant heeft te maken met zaken die niet aan te tonen zijn en die niet of lastig zichtbaar te maken zijn. Het heeft ook alles te maken met ervaring en beleving. Daar kun je veel en uitgebreid over vertellen maar iets voelen en ervaren is en blijft toch persoonlijk.

We gaan het hebben over chakra's en aura's; wat zijn het voor zaken, hoe kun je ze tastbaar maken en hoe kun je ze beïnvloeden en waaróm zou je dat eigenlijk willen? We gaan aan de slag met mudra's; wat zijn dat voor dingen, hoe kun je ze inzetten en hoe kunnen ze een bijdrage leveren aan 'heel' worden?



We gaan onderzoeken wat gronden is en wat er gebeurt als we onze gronding kwijtraken. Het belang van gronding wordt duidelijk als we aan de slag gaan met energiewerk want ja, ook dat komt aan de orde. Omdat het zo'n krachtige methode is bij bewustwordingsprocessen gaan we bovendien kijken naar de geestelijke achtergrond van verschillende ziektebeelden. Deze 'innerlijke boodschap' kun je niet vinden in je hoofd maar in je lijf. Je leert deze week hoe je uit je hoofd en in je binnenkant kunt komen en hoe je daar anderen ook bij kunt helpen.

De binnenweek is van **maandag 17 tot en met vrijdag 21 januari 2011** en vind plaats in Nijemirdum. De lessen zijn van 9.30 tot 16.00 uur. Kosten: 250 euro. Een werkboek is hierbij inbegrepen.